

منوعات

الفجر

الأثنين 17 أغسطس 2026 م - العدد 14833
Monday 17 August 2026 - Issue No 14833

ص 22

صحيفة «الفجر» تحتفي

بمسيرة محمد جاهين

الصحفية الاستثنائية

ص 27

مايا يزيك: الفن يجري

في دمي.. وعودتي لأكون

في المكان المناسب



ثلاثة عصائر حمراء قد

ص 23 تخفض ضغط الدم وتحمي قلبك



المراسلات: ص. ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

زيت الزيتون أم

السمنة.. أيهما

أنسب للطهي؟

لا يرتبط اختيار المادة الدهنية المستخدمة في إعداد الطعام بالطعم فقط، بل يرتبط أيضا بنوع الدهون وطريقة استخدامها ودرجة الحرارة التي تتعرض لها أثناء الطهي. ولا توجد دهون واحدة تناسب جميع طرق الطهي، والأفضل التنوع واستخدام الكمية المناسبة، مع إعطاء الأولوية للدهون غير المشبعة ضمن نظام غذائي متوازن، وفق موقع «هيلث لاين». وإذا كان الاختيار بين زيت الزيتون والسمنة للاستخدام اليومي، فإن زيت الزيتون غالبا ما يكون الخيار الأفضل من الناحية الغذائية بسبب ارتفاع نسبة الدهون الأحادية غير المشبعة فيه، وانخفاض الدهون المشبعة مقارنة بالسمنة.

أما السمنة، فيمكن استخدامها من حين لآخر لإضفاء نكهة مميزة على بعض الأطباق، مع عدم الإفراط فيها، وذلك على النحو التالي:

يحتوي زيت الزيتون على نسبة مرتفعة من الدهون الأحادية غير المشبعة، ويمكن استخدامه في تبديل السلاطات، والطهي على درجات حرارة مناسبة، وتشويح الخضراوات واللحوم. تتميز السمنة بنكهة قوية وقوام مناسب لبعض الاكلات والمخبوزات، لكنها تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة، لذلك يفضل استخدامها باعتدال وعدم الاعتماد عليها كمصدر أساسي للدهون يوميا. عند القلي، من المهم اختيار زيت مناسب للطهي على درجات الحرارة المرتفعة وعدم استخدام الزيت إذا بدأ في التدخين. كما يفضل عدم إعادة استخدام زيت القلي مرات عديدة. حتى الدهون التي تُعد خيارا أفضل من الناحية الغذائية، تظل عالية السعرات الحرارية، لذلك فإن استخدام كمية صغيرة تكفي لطهي الطعام يساعد على التحكم في إجمالي السعرات.



مع دخول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة

تدريجياً، يلاحظ كثير من المصابين بالصداع

النصفي أن نوبات الألم تتكرر بمعدلات

أكثر قرباً، كما قد تصبح أشد من

حيث الألم، مقارنة ببقية فصول

العام.

زيادة معدلات الإصابة بالصداع

النصفي في فصل الصيف ليس

مجرد انطباع شخصي، بل يؤكدها

أطباء الأعصاب وباحثون

متخصصون في مراكز طبية

عالمية، كما يوضحون الأسباب

العلمية لهذه الحالة.

لماذا يزداد الصداع النصفي في الصيف؟

عاصراً يمكن التعامل معه بالراحة والترطيب، إلا أن الأطباء يحذرون من أن الصداع المصحوب بارتفاع شديد في حرارة الجسم أو الغثيان أو الدوار أو تشنجات العضلات قد يكون علامة على الإصابة بالإجهاد الحراري أو ضربة الشمس، وهي حالة تستدعي التدخل الطبي الفوري ولا يجب التهاون معها. اقربي أيضا الصداع المتكرر: هل يشير إلى مشكلة خطيرة؟

كيف يمكن الوقاية من الصداع النصفي؟
يمكن تلخيص أهم النصائح الوقائية من الصداع النصفي في النقاط التالية:

الترطيب: شرب كميات كافية من الماء بانتظام طوال اليوم، دون انتظار الشعور بالعطش يقي من الإصابة بالصداع من قبل حدوثه
الابتعاد عن ذروة الحرارة: البقاء في أماكن مظلة أو مكيفة خلال ساعات الظهيرة الأكثر حرارة.
حماية العينين: ارتداء نظارات شمسية وقبعات واسعة الحواف لتقليل التعرض لوهج الشمس المباشر.
الانتظام في النوم: الحفاظ على مواعيد نوم واستيقاظ ثابتة قدر الإمكان رغم تغير الروتين الصيفي.
متابعة الأعراض التحذيرية: استشارة الطبيب فوراً عند ظهور أعراض تشير إلى الإجهاد الحراري.
تكرار الصداع النصفي في الصيف يحدث نتيجة تفاعل معقد بين عدة عوامل، أبرزها الحرارة المرتفعة والجفاف وضوء الشمس، وهي عوامل يصعب تجنبها تماماً لكن يمكن التقليل من أثرها من خلال وعي المريض بمحفزاته الشخصية والتزامه بإجراءات وقائية بسيطة، إلى جانب المتابعة الطبية المنتظمة لن يعانون من نوبات متكررة أو شديدة.

الضغط الجوي والضغط
ولا يتوقف الأمر عند الحرارة وحدها، إذ تربط بعض الدراسات أيضاً بين انخفاض الضغط الجوي صاحب للعواصف الصيفية وزيادة احتمالية الإصابة بالصداع، إلى جانب دور ضوء الشمس الساطع الذي قد ينشط الخلايا العصبية في منطقة القشرة الغذائية بالدماء، وهي المنطقة شديدة الحساسية للتغيرات البصرية لدى مرضى الصداع النصفي، ما يرفع من فرص حدوث النوبة.

الجفاف
من جانبه أشار موقع Mayo Clinic، إلى عامل آخر بالغ الأهمية وهو الجفاف. فحين ترتفع درجات الحرارة في الصيف، كثيراً ما ينسى الأشخاص الحفاظ على مستوى ترطيب كاف للجسم، وهو ما يعد خطراً حقيقياً لحدوث نوبات الصداع النصفي.

اضطرابات الطقس
يوضح الموقع أن اضطرابات الطقس الشديدة قد تؤدي أيضا إلى خلل في التوازن الكيميائي داخل الدماغ، وهو ما يسبب ألم نابض معروف في نوبة الصداع النصفي. كما يشير إلى أن ضوء الشمس القوي يُعد من المحفزات الشائعة التي يذكرها كثير من المرضى، أيضا الرطوبة العالية والهواء الجاف، وكلها عوامل تجتمع في أنها مرتبطة بفصل الصيف، من ثم تتكرر نوبات الصداع النصفي.

متى يتحول الصداع إلى إنذار خطر؟
ورغم أن الصداع الناتج عن الحر غالبا ما يكون

لماذا يزداد الصداع النصفي في الصيف؟
ارتفاع درجة حرارة الطقس يرتبط بتداعيات صحة عديدة، ومنها تكرار الإصابة بالصداع النصفي، وأرجع الخبراء هذه الحالة إلى الأسباب التالية:

الحرارة المرتفعة
تشير الأبحاث إلى أن هناك علاقة مباشرة بين ارتفاع درجات الحرارة وزيادة معدلات الصداع النصفي، رغم عدم توضيح السبب المباشر الذي يربط بين الحرارة والصداع النصفي.
وكان الدكتور فينسنت مارتن، أستاذ الطب الباطني University of Cincinnati ومدير مركز الصداع وآلام الوجه التابع لمعهد غارندر، لعلوم الأعصاب، قدر أجرى دراسة تحليلية شملت سجلات يومية لنحو 660 مريضا يعانون من الصداع النصفي، وذهبت النتائج إلى أن كل ارتفاع بمقدار 10 درجات فهرنهايت في درجة الحرارة يقابله ارتفاع بنسبة 6% في احتمالية حدوث نوبة صداع.

ورغم ذلك قال الدكتور مارتن بأن السبب العلمي الدقيق وراء هذه العلاقة لا يزال غير واضح، لكنه طرح نظرية مفادها أن درجات الحرارة المرتفعة قد تشتمل بعض الألياف العصبية الحسية المسؤولة الاحساس بالحرارة والألم، ما يزيد من الإحساس بالوجع.

من ناحية أخرى، تلعب الحرارة والرطوبة معاً، دوراً في تشنيط العصب مثلث التوائم الموجود في الرأس، وهو العصب المرتبط بالأوعية الدموية في الدماغ والتمزط بشكل مباشر في تشوء نوبات الصداع النصفي.

دراسة : الألياف الغذائية تقلل آلام خشونة الركبة

أنواع الألياف الغذائية على تغذية البكتيريا المفيدة، ما يساعدها على إنتاج مركبات قد تسهم في تنظيم الالتهابات وتحسين وظائف الجسم. وأشار فريق الدراسة إلى أن الالتهاب المزمن منخفض الدرجة يعد أحد العوامل المرتبطة بتطور خشونة المفاصل، ما يجعل تحسين صحة الأمعاء مسارا واعداً للمساعدة في الحد من الأعراض. وخلال الدراسة، تابع الباحثون أشخاصاً يعانون من آلام ناجمة عن خشونة الركبة، قسّموا تأثير تناول مكمل ألياف يومي على الألم والأداء البدني.

كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول مكمل غذائي يحتوي على الألياف يوميا قد يسهم في تخفيف آلام خشونة الركبة وتحسين بعض مؤشرات القوة العضلية، في نتائج تسلم الضوء على العلاقة بين صحة الأمعاء والالتهابات والألم المزمن. وبحسب ما نشره موقع ScienceDaily، ارتبطت إضافة الألياف الغذائية إلى النظام اليومي بتحسّن أعراض التهاب مفصل الركبة التنكسي «خشونة الركبة»، إلى جانب تحسن قوة قبضة اليد وانخفاض حساسية الألم لدى المشاركين خلال دراسة استمرت ستة أسابيع. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تستند إلى ما يُعرف بـ«محور الأمعاء والعضلات والألم»، وهو تفاعل بين البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي والجهاز المناعي ومستويات الالتهاب في الجسم. وتعمل بعض



«مبتا، تطلق ميزة تفيد على الذكاء

الاصطناعي لرصد الاحتيال في واتساب،

أطلقت شركة «ميتا، ميزة اختيارية جديدة على تطبيق «واتساب، للتحذير من عمليات الاحتيال، بالاعتماد على الذكاء الاصطناعي، ضمن نسخة تجريبية محدودة.

وتعرض ميزة Scam Alert تنبيه للمستخدم عندما يشبهه الذكاء الاصطناعي في أن إحدى المحادثات قد تكون جزءا من محاولة احتيال، مع إتاحة خيارات حظر الطرف الآخر أو الإبلاغ عنه أو مواصلة المحادثة، وفقا لتقرير نشره موقع «ذا فيرج، المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

وفي حال كان التحذير غير دقيق، يمكن للمستخدم تصنيف المحادثة على أنها موقوفة لإزالة التنبيه وعدم تكراره بشأن المحادثة ذاتها، كما يمكنه مشاركة آخر خمس رسائل مع «واتساب، للمساعدة في تحسين دقة الميزة.

وكانت «ميتا، قد أطلقت في وقت سابق من العام ميزة أخرى لاكتشاف عمليات الاحتيال المرتبطة بطلبات ربط الأجهزة على «واتساب،.

يسبب «العقم».. حظر طلاء

الأظافر الجل في بريطانيا

يشهد قطاع التجميل في المملكة المتحدة تحوُّلاً كبيراً، حيث يبدأ حظر استخدام طلاء الأظافر الجل في أنحاء البلاد، نظراً لاحتوائه على مادة كيميائية أثبت تأثيرها السلبي على الصحة والخصوبة، حسب موقع «ليد بايبل». يستهدف القرار مستخدمات طلاء الأظافر اللاتني يتردن على أخصائيات الأظافر أو صالونات التجميل لتنسيق أظافرهن وتجفيفها عبر ضوء الأشعة فوق البنفسجية، بالإضافة إلى الرغبات في تجديد مظهر الأظافر بأساليب واللوان مختلفة بصفة دورية. يعود هذا التوجه إلى فرض تقييد صارم على منتجات طلاء الجل التي تدخل في تركيبها مادة «ثلاثي ميثيل بنزويل ثنائي فينيل فوسفين أوكسيد، «TPO». وتستخدم هذه المادة عادة لمساعدة «طلاء الأظافر الجل، على التصليب تحت ضوء الأشعة فوق البنفسجية، إلا أنها تخضع للدراسة منذ فترة بسبب تأثيرها في هرمونات الخصوبة لدى النساء؛ ما دفع الاتحاد الأوروبي لحظرها رسمياً في سبتمبر الماضي عقب إدراجها ضمن القائمة كـ«مادة سامة للإنجاب». وبموجب القواعد الجديدة في المملكة المتحدة، لن يتمكن أخصائيو الأظافر من شراء المنتجات التي تحتوي على مادة «TPO»، اعتباراً من 14 فبراير 2027، مع السماح لهم باستخدام وتصريف مخزونهم الحالي حتى نفاد. وهو الضابط الذي يسري على تجار التجزئة الموفرين لأطقم المانيكير الجل المنزلية المشتعلة على هذه المادة.



منوعات الفجر 22

يفادر بلاط صاحبة الجلالة بعد 42 عاماً من العطاء

صحيفة «الفجر» تحتفي بمسيرة محمد جاهين الصحفية الاستثنائية



•• أبوظبي- الفجر:

رسالته الإعلامية على مدى أكثر من أربعة عقود، وهي فترة شهد خلالها القطاع الإعلامي تحولات كبيرة، انتقل فيها العمل الصحفي من الصحافة التقليدية إلى الفضاء الرقمي، وظل خلالها جاهين حاضراً في الميدان، مواكباً للأحداث والتطورات، ومتابعاً لشؤون المجتمع وقضاياها.

مسيرة تجاوزت أربعة عقود

على مدى أكثر من 42 عاماً، كانت مهنة الصحافة بالنسبة لمحمد جاهين أكثر من مجرد وظيفة؛ فقد شكلت جزءاً أصيلاً من حياته ومسيرته، ورافق من خلالها مراحل مهمة من تطور مدينة العين ودولة الإمارات، وساهم في توثيق العديد من الأحداث والفعاليات والمنجزات التي شهدتها المدينة على امتداد

في لحظات امتزجت فيها مشاعر الوفاء بالامتنان، احتفت جريدة «الفجر» بالصحفي والإعلامي محمد جاهين، مدير مكتب الجريدة في مدينة العين، بمناسبة انتهاء فترة عمله في الجريدة، بعد مسيرة مهنية استثنائية امتدت لأكثر من 42 عاماً، قدم خلالها مثالا للصحفي الذي جمع بين المهنية والإخلاص والالتزام، وترك بصمة واضحة في مسيرة العمل الصحفي خلال عمله في مدينة العين.

وضمن هذا الإطار نظمت الجريدة احتفالاً وداعياً تكريماً لمحمد جاهين، بحضور الدكتور شريف الباسل مدير التحرير، وفريق العمل الصحفي بالجريدة وهيئة التحرير، تقديراً لعطائه المتواصل وتفانيه في أداء

سنوات طويلة.

وخلال عمله مديراً لمكتب «الفجر» في مدينة العين، حرص جاهين على أن يكون المكتب قريباً من المجتمع، حاضراً في مختلف المناسبات والفعاليات، وخصوصاً المؤسسات التعليمية والجامعات، ومؤسسات الدولة ودوايرها، ومتابعاً للقضايا والموضوعات التي تهم الجمهور، إلى جانب بناء علاقات مهنية راسخة مع المؤسسات والجهات الحكومية والمجتمعية والإعلامية.

ولم تقتصر مسيرته على نقل الخبر، بل امتدت إلى بناء جسور من التواصل بين الصحافة والمجتمع، بما عزز حضور «الفجر» ومكانتها لدى القراء والمتابعين في مدينة العين.

احتفال بالإنسان قبل الصحفي

وجاء الاحتفال الذي أقامته الجريدة ليكون مناسبة للاحتفاء بالإنسان قبل الصحفي، وبالزميل قبل المسؤول، وبالمسيرة قبل المنصب؛ حيث عبر الحضور عن تقديرهم العميق لما قدمه محمد جاهين طوال سنوات عمله، وما عرف عنه من التزام وتواضع وحرص على مساعدة زملائه والمحافظة على علاقات مهنية وإنسانية متميزة.

وأكد المشاركون أن مسيرة بهذا الاستعداد الزمني لا تختصرها السنوات والأرقام، وإنما تختزل تجربة غنية من المواقف والقصص والعلاقات والذكريات التي تترك أثراً في نفوس كل من عمل معه أو عرفه عن قرب.

الصحافة كانت رحلة عمر

وفي كلمة مؤثرة خلال الاحتفال، قال محمد جاهين: لم تكن الصحافة بالنسبة لي مجرد مهنة أمارسها، بل كانت رحلة عمر عشت تفاصيلها بكل ما فيها من تحديات ونجاحات وذكريات. أكثر من 42 عاماً قضيتها بين صفحات جريدة «الفجر» وميدان العمل الصحفي، كانت كافية أن تجعل من الزملاء أسرة، ومن القراء أصدقاء، ومن مدينة العين جزءاً عزيزاً من الذاكرة والوجدان.

وأضاف: أفاذر موقعي اليوم وأنا أحمل معي امتناناً كبيراً لكل من منحتني الثقة والدعم، وفي مقدمتهم سعادة عبيد حميد المزروعى رئيس التحرير ومؤسس هذا الصرح الإعلامي العريق، وسعادة عائشة عبيد المزروعى المدير العام لدار الفجر للطباعة والنشر، والدكتور شريف الباسل مدير التحرير وكل زميل شاركني رحلة العمل، ولكل مسؤول أو قارئ أو مصدر خير كان جزءاً من هذه المسيرة. وقد تنتهي مرحلة العمل، لكن علاقتي بالصحافة وبمن أحببتهم خلالها ستبقى مستمرة وخالدة ترافقني في مسيرة حياتي

المقبلة.

من جانبها، قالت السيدة عائشة عبيد حميد المزروعى المدير العام لجريدة «الفجر»:

إن تكريم الإعلامي والزميل المميز «محمد جاهين» ليس مجرد حفل وداع لزميل أنهى مسيرته الوظيفية، وإنما هو وقفة تقدير أمام أكثر من أربعة عقود من العطاء والوفاء للمهنة. لقد كان محمد جاهين على امتداد هذه السنوات مثالا للصحفي الذي يدرك أن الكلمة مسؤولية، وأن الحضور في الميدان هو أساس العمل الإعلامي الحقيقي.

وأضافت: نحن لا نودع اليوم زميلاً فحسب، بل نحتمي بصفحة مهمة من تاريخ جريدة الفجر في مدينة العين، وبشخصية تركت بصمتها في مسيرة المكتب وفي ذاكرة زملائها وقراءها. ونقول له: شكراً على كل ما قدمته، وشكراً على السنوات التي منحتها للمهنة وللجريدة.

وأكدت أن تنظيم الاحتفال يأتي تقديراً للكوادر التي أفنت سنوات من عمرها في خدمة العمل الصحفي، وتجسيدا لقيمة الوفاء لأصحاب العطاء والخبرات المتراكمة، التي تمثل رصيذاً مهماً للمؤسسات الإعلامية وللأجيال الجديدة من الصحفيين.

ذاكرة صحفية لمدينة العين

خلال مسيرته الطويلة، عاصر محمد جاهين مراحل متعاقبة من النمو والتطور الذي شهدته مدينة العين، وكان قريباً من تفاصيل الحياة اليومية فيها، ومن الفعاليات والمناسبات التي شكلت جزءاً من ذاكرتها الحديثة.

وقد أتاحت له سنوات العمل الطويلة أن يكون شاهداً على تحولات كبيرة في المجتمع والإعلام والتعليم في آن واحد، وأن ينتقل من زمن الصحافة الورقية التقليدية إلى زمن الأخبار الرقمية والمنصات الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي، ومع ذلك، ظلت القاعدة المهنية بالنسبة له ثابتة: الخبر الدقيق، والمعلومة الموثوقة، والحضور الميداني، واحترام القارئ.

تكريم يختصر سنوات من الوفاء

وشهد الاحتفال أجواءً اتسمت بالمحبة والتقدير واستعادة العديد من الذكريات المهنية التي جمعت جاهين بزملائه طوال سنوات العمل، وسط كلمات إشادة أكدت المكانة التي يحظى بها بين زملائه وأصدقائه في الوسط الإعلامي.

بداية فصل جديد

وفي ختام الاحتفال، قدمت جريدة «الفجر» تكريماً تقديرياً لمحمد جاهين، وسط تمنيات بزملائه ومحبيه له بدوام النجاح والتوفيق في المرحلة المقبلة، مؤكدين أن ما قدمه طوال أكثر من أربعة عقود سيظل محل تقدير واعتزاز، وأن رحلته المهنية ستبقى واحدة من التجارب التي تستحق أن تُروى للأجيال الجديدة من العاملين في بلاط صاحبة الجلالة.



منوعات الغذاء 23



تحليل دم بسيط قد يكشف السرطان في مرحلة "الصفير"

أفادت البروفيسورة أناستاسيا موتسالوفا بأن تحليل دم بسيط قد يساعد في الكشف عن السرطان في مرحلة "الصفير"، أي قبل سنوات من ظهور الورم في التصوير المقطعي المحوسب أو بالرنين المغناطيسي.

وقالت: "من المهم جدا اكتشاف المرض في مراحله المبكرة. لذلك أود الحديث عن الخزعة السائلة، وهي تقنية حديثة قد تحل محل الخزعات التقليدية للأعضاء، التي تكون غالبا مؤلمة. وتعتمد هذه التقنية على حقيقة أن الأورام، حتى في مراحله المبكرة، تطلق أجزاء من حمضها النووي في مجرى الدم، تعرف باسم الحمض النووي الورمي المتداول. وبذلك يمكن لفحص دم وريدي بسيط أن يساعد في اكتشاف السرطان في المرحلة "الصفيرية"، قبل سنوات من ظهوره في التصوير المقطعي المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي. وهذا قد يكون مفتاحا لتحقيق نسب شفاء مرتفعة للغاية".

وأشارت البروفيسورة إلى أن تطور الذكاء الاصطناعي يمثل مجالا واعدًا في تشخيص وعلاج الأورام، إذ تستطيع الشبكات العصبية تحليل كميات ضخمة من صور الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي والشرائح النسيجية، للكشف عن تغيرات دقيقة قد لا تلاحظها العين البشرية، خصوصا مع الإرهاق أو ضغط العمل.

وأضافت: "يساعدنا الذكاء الاصطناعي على التنبؤ بكيفية استجابة ورم معين للعلاج، من خلال محاكاة مئات السيناريوهات العلاجية خلال ثوان. كما توجد حاليا برامج قادرة على تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى فحوصات مبكرة وأكثر تعمقا. هذا هو مستقبل الطب".

أشارت أبحاث إلى أن ثلاثة أنواع من العصائر الحمراء قد تساعد في خفض ضغط الدم، ما قد يقلل من خطر الإصابة بمضاعفات خطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويعد ارتفاع ضغط الدم من المشكلات الصحية الشائعة على مستوى العالم. وتعني هذه الحالة أن القلب يعمل بجهد أكبر لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، ما يضع مع مرور الوقت ضغطا إضافيا على الأعضاء الحيوية مثل القلب والأوعية الدموية، ويمكن أن يؤدي إلى أضرار دائمة.



قد تقلل من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

ثلاثة عصائر حمراء قد تخفض ضغط الدم وتحمي قلبك



Pharmacological Research

ثمانى تجارب علمية شملت 574 فردا. وشرب بعض المشاركين العصير بانتظام لمدة أسبوعين، بينما استمر آخرون لمدة 18 شهرا. وخلص التحليل إلى أن عصير الرمان خفض كلا من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، مع حدوث الانخفاض في الضغط الانقباضي بغض النظر عن مدة الاستهلاك.

توصيات عامة لخفض ضغط الدم:

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- ممارسة الرياضة بانتظام - بهدف القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين أسبوعيا.
- إنقاص الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن.
- عدم الإفراط في تناول الملح - تجنب الأطعمة المالحة أو إضافة الملح إلى وجباتك.
- عدم الإفراط في شرب الكحول.
- عدم الإفراط في تناول الكافيين - المشروبات الغنية بالكافيين تشمل القهوة والشاي والكولا.
- الإقلاع عن التدخين.
- وإذا كنت قلقا بشأن ضغط دمك، يجب عليك استشارة الطبيب.

ضغط الدم الانقباضي لدى الأفراد المصابين بارتفاع الضغط.

عصير الطماطم

في عام 2019، فحصت دراسة نشرت في مجلة Food Science and Nutrition تأثير عصير الطماطم غير المملح على المشاركين.

واستهلك المشاركون نحو 200 مليلتر من المشروب يوميا في المتوسط لمدة عام واحد.

ونتيجة لذلك، لاحظ الباحثون انخفاضاً في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدى 94 شخصا يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المعالج أو مقدمات ارتفاع الضغط.

عصير الرمان

ربطت أبحاث عصير الرمان بتحسين ضغط الدم. ففي عام 2017، حلل تحليل تلوي (تحليل إحصائي) نُشر في مجلة

ویرتبط ارتفاع الضغط أيضا بعدد من الحالات الصحية الخطيرة، بما في ذلك

أمراض القلب والسكتة الدماغية وحتى الخرف.

ولحسن الحظ، هناك تغييرات في نمط الحياة يمكن إجراؤها لخفض ضغط الدم، مثل الإقلاع عن التدخين، وزيادة النشاط البدني، وتقليل استهلاك الكحول.

كما يلعب النظام الغذائي دورا حاسما، حيث يعتبر الإفراط في تناول الملح من أكبر العوامل المساهمة في ارتفاع الضغط.

وبينما يمكن لبعض الأطعمة

وقد فحصت مراجعة علمية نشرت في مجلة

Frontiers in Nutrition

عام 2022، سبغ دراسات حول

تأثيرات عصير الشمندر على ضغط الدم، ووجدت أن المشروب خفض

أعراض قد تسبق النوبة القلبية بأسابيع . . طبيب يحذر من تجاهلها

يشير الدكتور نيكيتا ديا تشينكو، اختصاصي أمراض القلب، إلى أن احتشاء عضلة القلب لا يحدث دائما بشكل مفاجئ، بل تسبقه في كثير من

الأحيان أعراض تحذيرية لا ينبغي تجاهلها أبدا.

150 دقيقة أسبوعيا.

- اتباع نظام غذائي متوازن مع التقليل من الدهون المتحولة والوجبات السريعة.
- واختتم الطبيب بالتأكيد على أن إجراء فحوصات القلب الدورية يظل أفضل وسيلة للوقاية من احتشاء عضلة القلب والكشف المبكر عن عوامل الخطر.



- امتداد الألم إلى الذراع أو الكتف أو الرقبة أو الفك السفلي أو المنطقة بين لحي الكتف.

- ظهور عرق بارد، أو ضعف شديد، أو شحوب.

وأكد الطبيب أنه في مثل هذه الحالات لا ينبغي انتظار زوال الألم من تلقاء نفسه، لأن سرعة الحصول على الرعاية الطبية ترفع بشكل كبير فرص النجاة وتحد من مضاعفات النوبة القلبية.

وأشار إلى أن احتشاء عضلة القلب نادرا ما يحدث بصورة مفاجئة، بل يتطور عادة على مدى سنوات نتيجة تراكم عوامل الخطر. لذلك، فإن أفضل وسيلة للوقاية هي اتخاذ إجراءات استباقية بدلا من انتظار ظهور الأعراض.

ونصح بإجراء فحص دهون الدم مرة واحدة سنويا، لأنه يقيس مستوى الكوليسترول، موضحا أن لكل شخص مستوى مستهدفا يختلف بحسب حالته الصحية وعوامل الخطورة لديه.

كما أوصى باتباع عدد من العادات الصحية التي تساعد في الوقاية من احتشاء عضلة

وأوضح الطبيب أن بعض الأشخاص قد يعانون من أعراض مقلقة تسبق احتشاء عضلة القلب بساعات أو أيام، وأحيانا حتى أسابيع. ورغم أن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أن النوبة القلبية ستحدث، فإنها تستدعي الانتباه، خاصة إذا ظهرت فجأة ومن دون سبب واضح.

وأشار إلى أن أبرز العلامات التي قد تنذر بقرع حدوث نوبة قلبية تشمل:

- ضعف غير معتاد لا يزول بالراحة.
- ضيق في التنفس أثناء النشاط المعتاد أو حتى في أثناء الراحة.
- الشعور بضغط أو ثقل أو حرقة خلف عظمة القص.
- دوام أو غثيان من دون سبب واضح.
- اضطرابات في النوم أو قلق غير مبرر.

وأضاف أن هذه الأعراض قد ترتبط بحالات صحية أخرى، إلا أنه لا ينبغي تجاهلها. وشدد على ضرورة الاتصال بالإسعاف فورا عند ظهور أي من الأعراض التالية:

- ألم حاد أو ضاغط أو حارق خلف عظمة القص يستمر لأكثر من 15 دقيقة.



	الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية	
70392	العدد ١٤٨٣٢ بتاريخ ٢٠٢٦/أ/١٧ إعلان منقذ ضده للتشهر محكمة عجمان الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - فؤاد مسعي إخطار دفع بال قضضية رقم 00002199 (20206) AJXCIRSTATE عقاري إلى المحكوم عليه : فؤاد مسعي - العنوان:امارة عجمان ثيواره 2 شقة 207 برج A2 ابراج أوديت - هاتف متحرك رقم 0523776900 حيث ان بتاريخ دفع مصدر الحكم القرار مرفوعة عنه ضد لصالح المدعى المنفذ: مؤسسة عقارات عجمان (عقار) - في القضية الراسم اليه أعلاه - وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق التماس الحد المذكور، وعلياً أن الحكم المطلوب منكض كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصافى 213441.0 لذلك اتى مكتب تنفيذي ما جاء به السند التنفيذي الى االية أعلاه (الفدة) يوماً من تاريخ إعلانك / إتلاكم بهذا الإخطار ، وبما حالة تلتفلك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم الموافق : الساعة . أمام المحكمة المذكورة ، وبما حالة تلتفلك (د) عن ذلك فإن المحكمة ستجذب بحق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا. محكمة التنفيذ المدنية	



الإمارات العربية المتحدة

مملكة عجمان الاتحادية



70392
العدد ٢٠٦٢/أ/ ١٧ بتاريخ ١٤٨٣٣

إعلان منقذ ضده بالنشر

مملكة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عبدالقادر رسول بخش
إشلاء دفع في القضية رقم 0002558/2026/أJCEXCIRSTATE2026 عقاري
إلى المحكم عليه : عبدالقادر رسول بخش - المدعى أمام عجمان لثبوت مدة 208 برج
A2 ابرار أوريونت - هانف متحرك رقم 0093242424242424
حيث ان تاريخ دفع في صدر المحكم المرقع مدونة عن ذلك لصالح المدعى المنفذ: مؤسسة عقارات
عجمان (عقار) - في القضية المرقع أمامه - عجمان إلى المحكم له المذكور قد تقدم بطلب
لتنفيذ المحكم المذكور وقد اتم المبدأ لذلك. و فيما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريات 304742.0
ذلك ان مكلف تنفيذي ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال مدة (مئة) يوما من
تاريخ إشلاء ذلك / اعلام بهذا الإحظار. وفي حالة تخلف المدعى عن ذلك فأتت مكلف بحضور جلسة
يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بحسبك إجراءات اجراءات الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

[illegible]

 **الإمارات العربية المتحدة**
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٧

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم AJXCESCIRSTATE2026/0001067 عقاري

إلى المحكوم عليه : ويسان علي هادي آل حوسني

حيث أنه قد صدر الحكم الرقعي صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ/ عقار لإدارة المجمعات - شركة الشخص الواحد - في القضية المشار إليها أعلاه - وبما أن المحكوم له أنك قد تقدمت بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف

58158,0 :

لذلك أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / وإعلامتك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقرر قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الجمهورية
للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



البحرين

العدد ٢٠٢٣/أ/ ١٧ بتاريخ ١٤٨٣٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ياهومي للتجارة العامة ش.م.م.

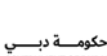
العنوان : نخيل - المدينة العالية - دبي 507 - INDIGO OPTIMAL

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ش.م.م. رقم الرخصة ٩64106 ، رقم القيد بالسجل التجاري 1582077 بموجب هذا نعلن دافرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجبه قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/24 والحق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة بالتقدم إلى الضيف المين ان يفي ان مراجعة الحسابات ش ذ م ن العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م - بوسعيد - دبي

فاكس : مصلحياً معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً

من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



الحكومة الكويتية
GOVERNMENT OF KUWAIT

اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - ٢٠٢٣/٨/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بائع حلل شركة

اسم الشركة : سيليتر بلوم لخدمات إدارة المشاريع ذ.م.م.

العنوان : مكتب رقم 137 - A - 28 - ذ.م.م مجموعة سلطان للاستثمار ذ.م.م.

بريدي : عود ميمون - الشركة القابضة : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد

ذ.م.م. رقم الرخصة : 1494523 رقم القيد بالسجل التجاري : 2581518

موجوب بناءً على دلائل الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإبلاغ الشركة المذكورة أعالاً ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 والموافق على كتاب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدّم إلى المصفي المعلن أي بي إن مراجعة الحسابات في ذ م م اعوان : مكتب رقم 404 شركة مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطفي معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 الوزارة الدولة القضاء	دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٣٩/٨/١٧ النشر في التعليل رقم الكسيف الوفاء بالنشر في التفتيش رقم ١٢١١٥/٢٠٣٩/٢٥٢ تنفيذ شكايات	الفخ



الوزارة
الدولة
العدل
KUWAIT
MINISTRY OF JUSTICE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURT

70392

العدد ٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٧

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٨٨/٢٠٢٦/٢٨ تنفيذ مصارف



المختوم: بتاريخ التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في القرار ٦٩٧/٢٠٢٢ بتاريخ ١٦/٧/٢٠٢٢، بسداد الدائرن المستحق في وقدره (١٥٩٦٢٢٠) درهم شامل لرسوم وقاصرات وتنفيذ الجرامات والضمانات والضمانات المبرمجة ان وجد.

طالب التنفيذ: مائاليبر ورومان روموزي

عنوانه الامارات - دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى اميركس بزنس تاور - طقة ٥ - ٣٦٩٦٢٠.

المختوم: اعلانه، طارق رمضان محمد رمضان - مفتحه: ضئف ضئف

موضوع الاعلان: قد اقدم عليكم الدعوى التنفيذية التنفيذية الاعلان والزامكم بتنفيذ ما ورد بسالند التنفيذ وسداد الدائرن المستحق في وقدره (١٥٩٦٢٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خريته المحكمة، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان ولا فان سلك محكمته التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقه.

لسداد الدائرن المستحق في وقدره او تحويل او مبالغ الى الحساب التالي الحساب الخاص بتنفيذ الدائرن

A/E5826075120800266584

DCL-VAC-ACCESST01: 284-2026-1351-000266584

Emirates NBD Emirates NBD

عنوانه الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



[illegible][illegible][illegible]



الجمهورية العربية السورية
وزارة العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٦/أ/١٧ بتاريخ ١٤٨٣٣

اعلان رقمي لقرار مسيب بالتشرد

في التنفيذ رقم ٢١٢٥٠/٢٥٠/٢٠٩ تنفيذ عمالي

الخطوة ١: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ٤٧٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٤/١١ عمالي جزئي ، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (٤٨٠,٤٨٠,٠٠) درهم خلال اللزوم والصاريف وقضايا التنفيذ بالرسوم والقرضات المرحطة ان وجد .

طالب التنفيذ : ألكسندر شيليف

عنوانه الامارات - مدينة اربي - منطقة الخليج التجاري - دبي - ميني سينجل بيزنس تاور - شقة ١٩٠٤ - ٥٧١٧٠٠٠٠

الخطوب اعلانه : ١ - ستراتونك إنرجي آند تريندينج م.د.م.س- صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار بالتحقيق الصادر بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٢ الى اطلاع على تفاصيل الحكم لايذ من استخدام خدمات محاسب دبي الالكترونية والديكي .

رئيس الشعيبة

 مملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia	محكمة ادبي التسويات الودية	 DUBAI COURTS
70392	العدد ٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٧ اعلان التنازح في المنازعة رقم: ٢٠٢٣/٥١١/أ ت نازع تجاري - صغير	الفخ

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٧

اعلان رقمي لحكم بتمثلية الحضورى بالتشتر

في الدعوى رقم: ١٦٧/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي

المطروقة، إلى الباترة الابتدائية المدنية الحادية عشر رقم ١٨١

موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٩٩,٢٢٩,٩٧) درهم تسعة وتسعون ألفاً ومائتان وتسعة وثمانون درهما وسبعة وتسعون فلساً والرسوم والخصائص وانعاب الحماية

والغائدة ٩٩ % من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتألف المجل بلا كالة .

المدعى: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع

مناهة الامارات : امارة ابوظبي - الحصن - ابوظبي - شارع زايد الاول - مبنى اتصالات - B - ٥٤٣٣٧١٠١

الطلب/إعلانه : ١ - مطر عتيق مبارك عتيق خيس - سفته - مدعى عليه

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلاك بم الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٠/٦/٤

بتمثلية الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من اخصام محاكم دبي

الاكترونية والديكية .

رئيس القسم


حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الإمارات
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism



الإمارات
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العدد ٢٠٢٦/٨/١٧ بتاريخ ١٤٨٣٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : سيترين لخدمات تقنية المعلومات ش.م.خ.
العنوان : office 202.Al Muraqqabat Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.م) ، رقم الرخصة : 1082479 رقم القيد بالسجل التجاري : 477523، بموجب نداء تفتن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لإنهاء بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين اكسل للحاسبة والتدقيق مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الافتح

العدد ١٤٨٣٢ بتاريخ ١٧ / ٢٠٢٦/أ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الصفي : اكسل للحاسبة والتدقيق

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أغلاء لتصفية سيستمر لخدمات تقنية المعلومات ش.ذ.م.م - وذلك

بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 والوقت لدى كاتب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 وعلى أي لديه أي اعتراض أو مطالبة

التقدم إلى الصفي المعين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،

مضطحبا معه كافة المستندات والأوراق الشفوية وذلك خلال (45) يوماً من

تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



الإمارات
دبي
Emirates of Dubai

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
دور
القضاء
Dubai Courts

العدد ١٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٣١٦١/٢٠٢٣/٢٠٠ تنفيذ مدني

المطوية، في دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨
موضوعة للتنفيذ التكليف الصادر في المصوى رقم ١٣٢٢/٢٠٢٣/٢٠٠ في تاريخ مدني صغير، مبلغ ايجار القرض في وقدره (٧٠٠.٠٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف.
لقد التفتت الزمير لتجسير الامور في
مطالبه الامارات - امارات دبي - شارع الامارات - مبنى ٣٠٥ - ٣٢٣٨٩٨٩٥
المطوية (إعلان)، عبر احمد محمد محمود - مصلته، عطف عنه
مفوض الإعلان : اتمام اعلايكم المدعى التنفيذيه المذكورة اعلا و ما يستند التنفيذيه ويسد
التمثيل القرض في وقدره (٧٠٠.٠٠٠) درهم الى طالب التكميل، وخزينة المحكمة، بالإضافة الى اتمام الرسوم المقررة وذلك
خلال ٧ أيام من تاريخ رقمي الاعلان والافان محكمة التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكم.
لسداد ايجار القرض في وقدره ايراد او تحويل الى مبالغ الى الحساب البنكي الخاص بتنفيذ ايجار القرض التمثيل
AE130260751208000272147
DC-VAC-ACCOUNT : 208-2026-3616-0000272147
Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



Emirates
NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٧

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالشر

في التنفيذ رقم ٣٩٥٩/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني



المختصة: في دائرة التنفيذ الزائرة رقم ٣٨٩

موضوع التنفيذ: تنفيذ الصالحات على الدعوى رقم ٩٨١/٢٠٢٦ مدني جزئي، بسداد الجلعق الشفد به وقدره (١٣٧٠٠٠) درهم شامل الرسوم والصرافية.

التنفيذ: التزمير لتجاوز التاخير

مؤانة: التنفيذ: المارة: في - شارع الامارات - في - شارع السيفينة - مبنى ٣٣٨ - ٥٢٣٨٩٨٥٠

الطوبى لإعلامه: ١- راجع فوكان - صفته: مخلص ضمه

موقع الإعلان: قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاما واتمكم بموجب قرار ورد اياه بالانسان والتنفيذ بسداد الجلعق الشفد به وقدره (١٣٧٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خريته بالصفحة، بالاضافة الى اداء الرسوم المقررة وذلك خلال ١٤ ايام من تاريخ نشر الاعلان وان افان محكمته التنفيذ ستستخذ اجراءات القانونية بحكمكم.

لسداد الجلعق الشفد به وتجاوز اى تحويروا الى الحساب التالي الخاص بمخلص التنفيذ المدعى

ACC0260751208000277852

DCL-VAC-ACCU001 : 208-2026-3959-000277852

Emirates NBD - بنك الامارات في الوطني

رئيس الشعبة



دولة الكويت
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
Dubai Courts

70392

العدد ١٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٧

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالشر

في التنفيد ٢٠٢٦/٢٠٢٦/١٩٨٠ شكايات

الفر

المختورة، في دائرة التفتيش الثامنة عشر رقم ٤٧٢

مختصة التفتيش: المظالمية بقبضة المراجع (١٠٠٠٠٠) الصادر عن بنك دبي الاسلامي بقبضة (٨٢٠٠) درهم -

مختصة التفتيش: المظالمية بقبضة المراجع (١٠٠٠٠٠) درهم الى طالب التفتيش او خزينة المحكمة - بالاضافة الى سداد الترسيد

مطالب التفتيش: الفدية المزمعة لاداء التزامات غير خاضعة -

مؤاخذة: الامارات - الامارة الشارقة - العمز - الشارقة - الاجازة - سبتى سبتى جيت - ٢٢ ٤٤ ٥١٤٢٣٦١٠٠

المطلوب (إلزامه): - حادثة اسامع محمد حديد - صفته: حشد همد

مصدر الإعلان: في اقام عليكم الدعوى المختورة اعلان والزامكم بتسديدها وبما وبالسداد الترسيد

وسداد الخلف المند وبه والره (٨٢٠٠٠) درهم الى طالب التفتيش او خزينة المحكمة - بالاضافة الى سداد الترسيد

المختورة للند خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان وبما وبالسداد الترسيد مستند الاجراءات القانونية بحكم.

اسداد الخلف المند وبه والره اياما و تحويروا الى مبالغ الى الخاص من قبل التفتيش اذات

AC1326075120800277967

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-19830-000277967

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



مجلس
العدل
دولة
الإمارات
البحرينية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70392

العدد ٤٨٣٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقمي ١٣٨٨/٢٠٢٣/٢١١

المختارة : في دائرة التوقيعات الخامسة بضم رقم ٣٩٧

موضوع التنفيد : تنفيد الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢١١ جزئي ، بسداد المبلغ المتفق به وهدره (١١٨٨٤٠,٠٠) درهم شامل الرسوم والاضافيات والتكاليف والضمانات والضمانات المرفقة بطلب ايجاد .

طالب التنفيد : الجاريد التجاري الطعاري الذي ج.م

مؤداه التوقيعات : امارة دبي - منطقة القدية التجارية - دبي - شارع الامارات - مبنى منزل بشار بلانور - شقة ٣٧٠١ - ٢٠٢٣ - ٢٠٢٣

الاعلان : ١٤ - وهو اعلان شفهي سابق في صفته ، منفذ حده

موضوع الاعلان : قد اقام الحكم الابتدائي التنفديتيه المذكورة اعلانا والتكليف متنفذا ما ورد بالسند والتنفديتيه وسداد المبلغ المتفق به وهدره (١١٨٨٤٠,٠٠) درهم الى طالب التنفيد وخزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان محكمة التنفيد مستخدة الاجراءات القانونية بحكمته.

لسداد المبلغ المتفق به وما اديع او تعويل اي مبالغ الى الحساب البنكي الخاص بمجلس التنفيد الذي

AE60626075120800264306
DC-VAC-ACCOUNT : 211-2026-12028-000264306

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

منوعات الفكر

26

غير موجودة في الطبيعة

علماء يطورون فيروسات جديدة باستخدام الذكاء الاصطناعي

تمكن علماء من تطوير فيروسات جديدة غير موجودة في الطبيعة، للمرة الأولى باستخدام الذكاء الاصطناعي، رغم مخاوف

من احتمال استخدام هذه التكنولوجيا مستقبلاً لتطوير مسببات أمراض خطيرة.

وبحسب دراسة نُشرت في دورية Science، الخميس، نجح باحثون من معهد Arc Institute في مدينة بالو ألتو بولاية

كاليفورنيا في تدريب نموذج للذكاء الاصطناعي على فهم الأنماط الطبيعية في الحمض النووي (DNA)، ثم استخدام هذه

المعرفة لتصميم تسلسلات جينية لفيروسات جديدة بالكامل لم يسبق لها وجود في الطبيعة.

وأظهرت النتائج أن جزيئات DNA أدت إلى تكوين أغلفة بروتينية احتوت على الجينومات الفيروسية، قبل أن تنضج الفيروسات الجديدة خارج الخلايا، تاركة وراءها بقايا الخلايا البكتيرية المدمرة.

ومع اختبار المزيد من الجينومات، ظهرت بقع مماثلة في أطباق أخرى.

وفي المجمل، نجح 16 جينوماً من تصميمات Evo في إنتاج فيروسات جديدة قادرة على الحياة.

وأثبتت هذه الفيروسات أنها لا تقل قدرة على البقاء عن الفيروسات الطبيعية، بل إن بعضها تكاثر بسرعة أكبر من فيروس Phi X-174.

مخاوف من إساءة الاستخدام

ورغم هذه الآفاق الطبية، أثارت نتائج الدراسة مخاوف من إمكانية استخدام الذكاء الاصطناعي لتطوير مسببات أمراض شديدة الخطورة.

وأوضح الباحثون أن هذه المخاطر كانت حاضرة في أذهانهم منذ بداية المشروع.

ولهذا السبب، لم يزودوا نموذج Evo بأي بيانات تتعلق بالفيروسات التي تصيب البشر، كما استبعدوا الفيروسات المشابهة التي تصيب الحيوانات والنباتات والفطريات.

وقال براين هاي، عالم الأحياء الحاسوبية في جامعة ستانفورد وأحد مؤلفي الدراسة: "أردنا فقط أن نكون أكثر حذراً".

وأشاد هاتكه بهذا القرار، معتبراً أن الفريق اتخذ احتياطاته رغم غياب توجيهات رسمية تحدد ما ينبغي القيام به في مثل هذه الأبحاث.

وأشار هاتكه إلى أن المعهد الوطنية الأميركية للصحة أصدرت الأسبوع الماضي سياسة جديدة تهدف إلى وقف أبحاث علوم الحياة عالية الخطورة، وتحظر التجارب التي تجعل العوامل البيولوجية أكثر ضرراً.

لكن الوكالة أوضحت في بيان، أن الأبحاث المعتمدة على الحاسوب، مثل توليد جينومات الفيروسات باستخدام الذكاء الاصطناعي، لا تشملها هذه القيود، ما لم تتعلق بكيانات مصنفة على أنها مثيرة للقلق.

وأضاف هاتكه أن من السهل تحديد أن فيروساً طبيعياً مثل الجدري يمثل مصدر قلق، لكن لا يوجد حتى الآن توافق علمي بشأن كيفية تقييم خطورة فيروس جديد ينتجه الذكاء الاصطناعي وختم قائلاً: "كيف يمكنني تقييم مخاطر شيء لم أره من قبل؟".



وأحد مؤلفي الدراسة، أن ذلك "بدا الخطوة المنطقية التالية".

وأعاد الباحثون تدريب Evo على الجينات الأحد عشر الخاصة بفيروس Phi X-174، إضافة إلى نحو 15 ألف فيروس من أقرب أقاربه. واختاروا هذا الفيروس لأنه من أكثر الفيروسات دراسة خلال

ما يقرب من قرن، ولأنه يصيب بكتيريا E. coli فقط، ما يجعله آمناً للاستخدام.

ويعد اكتمال التدريب، طلب الباحثون من النموذج إنتاج نسخ جديدة من جينوم الفيروس. فولد النموذج نحو 700 ألف تصميم محتمل، لكن الباحثين اختاروا فقط النماذج التي بدت الأكثر احتمالاً للنجاح.

وفي النهاية، صنع الفريق جزيئات DNA تمثل 285 جينوماً من المقترحات التي قدمها Evo.

وأدخل الباحثون هذه الجينومات إلى البكتيريا ونشروها في أطباق مخبرية. وفي كثير من الأطباق لم يحدث شيء، ما يعني أن عدداً كبيراً من الجينومات فشل في إنتاج فيروسات.

لكن في أحد الأطباق ظهرت بقع شافة داخل طبقة البكتيريا، وهي علامة معروفة على تكاثر الفيروسات.

الجينية تصبح النتيجة غير قابلة للعمل بيولوجياً. ورغم اكتشاف العلماء بعض هذه القواعد، فإن كثيراً منها لا يزال غير معروف.

وتساءل الباحثون عما إذا كان نموذج Evo قادراً على اكتشاف هذه القواعد بنفسه.

ولهذا الغرض، لم يتم تدريبه على النصوص، وإنما على تسلسلات جينية مأخوذة من ملايين الحيوانات والنباتات والميكروبات والفيروسات، شملت نحو 9 تريليونات نيوكليوتيد.

وبمرور الوقت، تمكن النموذج من التعرف إلى أنماط مشتركة عبر مختلف أشكال الحياة، واستخدامها لتوليد تصاميم لجينات جديدة

قادرة على إنتاج بروتينات تؤدي وظائف محددة.

ودفع هذا النجاح الباحثين إلى التساؤل عما إذا كان Evo يستطيع تصميم جينوم كامل، وليس مجرد جين منفرد.

اختيار فيروس بسيط

ولأن النماذج الحالية لا تستطيع التعامل إلا مع الجينومات الصغيرة نسبياً، قرر الفريق البدء بالفيروسات.

وأوضح صمويل كينج، طالب الدراسات العليا في جامعة ستانفورد

كيف يعمل نموذج Evo؟

واعتمد الباحثون في الدراسة على نموذج ذكاء اصطناعي يحمل اسم Evo، ويشبه من بعض الجوانب نموذج ChatGPT الذي طورته شركة OpenAI.

ويعتمد ChatGPT على التنبؤ بالكلمات الأكثر احتمالاً لتأتي بعد بعضها البعض، مستفيداً من تدريبه على كميات هائلة من

النصوص المأخوذة من الإنترنت والكتب ومصادر أخرى.

وأشار الباحثون إلى أن الحمض النووي يشبه، من بعض النواحي، كتاباً مكتوباً بحروف، إذ يتكون من سلسلة من الوحدات الجزيئية

المعروفة بالنيوكليوتيدات، والتي تُرتب مثل الحروف في سطر من النص.

ويتألف الجين الواحد من مئات النيوكليوتيدات المثلة بأربعة أحرف فقط هي: A وC وG وT، وتحمل هذه الترتيبات التعليمات اللازمة لبناء البروتينات والجزيئات الأخرى.

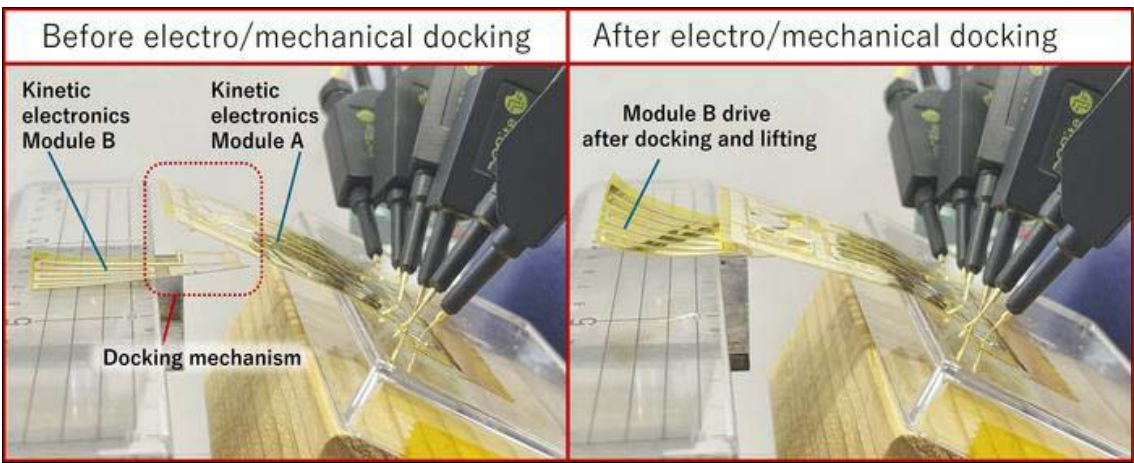
وللحمض النووي قواعد تشبه قواعد اللغة، وإذا خالفها الترتيبات

تفتح الطريق أمام أجهزة قادرة على إعادة تشكيل نفسها وإصلاح بعض أجزائها مستقبلاً

إلكترونيات رقيقة تتحرك وتتصل بنفسها دون أسلاك أو موصلات ثابتة

طور باحثون يابانيون وحدات إلكترونية رقيقة ومرنة يمكنها التحرك والاتصال بوحدات أخرى أو الانفصال عنها تلقائياً، في تقنية قد تفتح الطريق

أمام أجهزة قادرة على إعادة تشكيل نفسها والتكيف مع وظائف مختلفة، وربما إصلاح بعض أجزائها مستقبلاً.



البحث إلى أجهزة تستطيع تجميع نفسها والتكيف مع البيئة المحيطة وإصلاح أجزائها، على غرار الكائنات الحية. ولا تملك النماذج الحالية هذه القدرات بالكامل، لكنها تقدم خطوة أولى نحو إلكترونيات لا تظل ثابتة، بل تتحرك وتعيد تنظيم وظائفها عند الحاجة.

نقاط الالتحام، إلى جانب اختيار قدرة الأغشية على تحمل آلاف دورات الانحناء والاتصال والانفصال. وسيتعين أيضاً التأكد من أن الحرارة التي تنتجها السخانات الدقيقة لا تؤثر في الجلد أو الأنسجة عند استخدام التقنية في الأجهزة الطبية والقابلة للارتداء.

وأعرب الباحث الرئيسي عن أمله في أن يقود

الاتصال حتى بعد فصل التيار الكهربائي، وهو

ما يجد من استهلاك الطاقة اللازمة لإبقاء الوحدات متماسكة.

روبوتات ليينة

وأظهرت التجارب أن إحدى الوحدات يمكنها الإمساك بوحدة أخرى ورفعها، ثم إمدادها بالطاقة عبر نقطة الاتصال، وبعد وصول التيار إليها، تستطيع الوحدة الثانية تشغيل آلية الحركة الخاصة بها والانحناء بصورة مستقلة.

وبذلك تعمل نقطة الالتحام بوصفها مفصلاً ميكانيكياً وموصلاً كهربائياً في الوقت نفسه، مما قد يقلل الحاجة إلى الأسلاك والمقابس والمكونات

الصلبة المستخدمة في الأجهزة التقليدية.

وقال الباحثون إن التقنية قد تتيح مستقبلاً تصنيع أنظمة إلكترونية معيارية تتكون من

وحدات صغيرة تعيد ترتيب نفسها وفقاً للمهمة المطلوبة، وقد تتمكن أجهزة الاستشعار القابلة

للارتداء مثلاً من إضافة وحدات لقياس مؤشرات صحية جديدة، أو استبدال الأجزاء

التالفة دون التخلص من الجهاز بأكمله. وربما

والاتصال والعمل معاً.

وأضاف أن الدراسة ركزت على تطوير آلية التحام كهروميكانيكية تتيح للوحدات الاتصال والانفصال عند الحاجة، بدلاً من بقائها ضمن جهاز واحد ثابت.

ويتكون الجزء المسؤول عن الحركة من طبقتين من مادتي البولي بروبيلين والبولي إيميد، اللتين تمتدنان بمعدلات مختلفة عند تعرضهما للحرارة، وعندما ترتبط المادتان داخل الغشاء نفسه، يدفع الاختلاف في التمدد الوحدة إلى الانحناء.

وزود الباحثون الغشاء بسخان دقيق مصنوع من الذهب. وعند تمرير تيار كهربائي، ترتفع

درجة حرارة السخان، فتتمدد إحدى الطبقتين أكثر من الأخرى، وتبدأ الوحدة الإلكترونية في

الانكشاف أو التحرك نحو الوحدة القابلة.

وطور الباحثون عدة أشكال من آليات الالتحام، يعتمد أحدها على حلقة وخطاف يتشابكان معاً،

بينما يستخدم تصميم آخر جزءاً يشبه الخلب يمكنه الإمساك بوحدة ثانية وتثبيتها.

وتستطيع بعض آليات التثبيت الحفاظ على

ودكرت الدراسة المنشورة في دورية npj

Flexible Electronics أن النماذج

الأولية تجمع الدوائر الكهربائية وآليات الحركة داخل أغشية رقيقة واحدة، بما يسمح

لكل وحدة بالانحناء والإمساك بوحدة أخرى

وتكوين اتصال ميكانيكي وكهربائي معها.

وتعد الإلكترونيات المرنة من مجالات البحث

سريعة النمو، بسبب إمكانية استخدامها في

أجهزة الاستشعار القابلة للارتداء والروبوتات اللينة والأجهزة الطبية، لكن أغلب هذه

الأنظمة تصنع حالياً في صورة ثابتة ومتكاملة،

ولا تستطيع تغيير ترتيب مكوناتها أو إضافة وحدات جديدة بعد تصنيعها.

الإلكترونيات الحركية

قال الباحث الرئيسي في الدراسة فوميهيرو

ساسا، الأستاذ المشارك في كلية علوم المعلومات والهندسة الكهربائية بجامعة كيوشو في اليابان،

إن فريقه يعمل على تطوير ما يطلق عليه "الإلكترونيات الحركية" وهي أجهزة رقيقة

تحتوي على دوائر ومحركات، ويمكنها التحرك

علماء يطورون علكة ذكية تقضي على بكتيريا مرتبطة بالسرطان

كان انتقائياً، إذ لم تُظهر العلكة ضرراً كبيراً على البكتيريا النافعة الموجودة طبيعياً في الفم، على عكس بعض العلاجات التقليدية مثل العلاج الإشعاعي الذي قد يخل بتوازن الميكروبيوم الفموي.

وأكد الباحثون أن النتائج الحالية تمثل خطوة أولى لإثبات الفكرة، إذ أُجريت الاختبارات على عينات خارج الجسم الحي، ما يعني أن التجارب السريرية المباشرة على المرضى ما زالت ضرورية قبل اعتمادها طبياً.

ويرى الفريق العلمي أن هذه العلكة قد تُستخدم مستقبلاً كعلاج مساعد إلى جانب العلاجات التقليدية، أو كوسيلة وقائية سهلة الاستخدام للمساعدة في الحد من الميكروبات المرتبطة

بسرطانات الفم، خصوصاً لدى الفئات الأكثر عرضة للخطر.

% من عينات غسول الفم، من إجمالي 44 عينة. كما كشفت تحاليل زراعة الخلايا عن ارتفاع كبير

في مؤشرات مرتبطة بالعدوى، حيث زادت مستويات الببتيد والفيبرونيكتين بنحو ألف ضعف في اللعاب،

وبنحو مئة ضعف في غسول الفم، مقارنة بعينات من أشخاص غير مصابين.

خفضت مستويات فيروس HPV بنسبة وصلت إلى 93 % في عينات اللعاب و80 % في عينات غسول الفم.

اختبارات سريرية

في هذه الدراسة، جمع الباحثون عينات من اللعاب وغسول الفم من مرضى مصابين بسرطان الخلايا

الحرشقية في الرأس والرقبة.

وأظهرت الاختبارات وجود فيروس الورم الحليمي البشري في جميع عينات اللعاب (100%)، وفي 75

الميكروبات، إذ تسهم في زيادة شدة المرض أو تكراره، فضلاً عن رفع احتمالات انتقال العدوى.

وخلال الدراسة، اختبر العلماء تأثير العلكة على عينات لعاب وغسول فم مأخوذة من مرضى مصابين

بسرطان الرأس والعنق. وأظهرت النتائج أن العلكة خفضت مستويات فيروس HPV بنسبة وصلت

إلى 93 % في عينات اللعاب و80 % في عينات غسول الفم.

اختبارات سريرية

في هذه الدراسة، جمع الباحثون عينات من اللعاب وغسول الفم من مرضى مصابين بسرطان الخلايا

الحرشقية في الرأس والرقبة.

وأظهرت الاختبارات وجود فيروس الورم الحليمي البشري في جميع عينات اللعاب (100%)، وفي 75

كشف باحثون في جامعة بنسلفانيا (University of Pennsylvania)

عن تطوير علكة حيوية قد تساعد مستقبلاً في مكافحة الميكروبات الفموية المرتبطة بسرطان الفم والحلق، في خطوة قد تمهد

لعلاجات جديدة أكثر بساطة وأقل تكلفة.

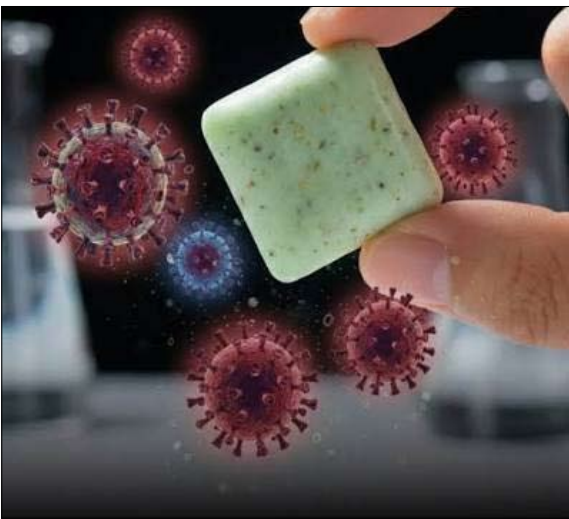
وتعتمد هذه العلكة على مواد متخصصة من نباتات معدلة وراثياً، تحتوي على بروتينات طبيعية مضادة

للفيروسات والبكتيريا. وعند مضغها، تُفكّل مركبات فعالة داخل اللعاب تستهدف ميكروبات ضارة،

أبرزها فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، إضافة إلى بكتيريا ترتبط بتطور السرطان مثل

Porphyromonas gingivalis و Fusobacterium nucleatum

ويُعد سرطان الخلايا الحرشقية في الرأس والرقبة من السرطانات المرتبطة بارتفاع مستويات هذه



منوعات الفن 27



تُعدّ مايا يزبك من أبرز الأصوات اللبنانية التي لمع نجمها في ثمانينات القرن الماضي، واشتهرت بتقديم الأغنية اللبنانية الخفيفة ذات الطابع الشعبي والرومانسي. وهي تنتمي إلى عائلة فنية عريقة، كونها ابنة الملحن الراحل جورج يزبك، وشقيقة ضابط الإيقاع باسم يزبك، وقد شكّل الثلاثة معاً فريقاً فنياً أسهم في إطلاق عدد من الأغنيات التي مازالت حاضرة في ذاكرة الجمهور، وفي مقدمتها «حبيبي يا عيني» و«بكر رح بتسافر» و«سمعوا خطوة حبيبي».

لديّ إيمان بأنه يوجد لديّ شيئاً مميزاً أقدمه

مايا يزبك: الفن يجري في دمي . . وعودتي لأكون في المكان المناسب

لكنني أحاول بقدراتي الموجودة، رغم أن العمر قد مرّ. لكن طالما أن الإنسان على قيد الحياة عليه أن يحاول دائماً.

- ولماذا يساورك الشك بأنك قد لا تنجحين؟
- لأن السوق مزدحم بالأعمال، وهناك سحاء كبير في التنفيذ والإمكانات المادية، لكن رغم ذلك هناك أعمال كثيرة لا تحقق شيئاً، وليس كل ما يُنتج ينجح بالضرورة. كل ما يهمني هو إثبات وجودي، كما قلت سابقاً، وأنا لديّ خلفية فنية والكثير من الأغنيات الناجحة، واليوم أريد أن أؤكد أنني ما زلت موجودة، أو أنني عدت لتقديم الجديد.
- لو لم تتوقفي كل هذه الأعوام أين كنت تعتقدين أنك ستكونين اليوم؟
- بالتأكيد، سأكون ضمن الصفوف الأولى، لأن نجاحي لم يكن مرتبطاً بأغنية واحدة فقط، بل لدي الكثير من الأغنيات الناجحة مثل «بكرة رح بتسافر»، و«يا عيوني شو بحب عيونك»، و«سمعوا خطوة حبيبي» ولدي ثقة كبيرة بنفسني لأنني من فئاني الزمن الجميل الذين تركوا بصمة.
- ألا تشعرين بأن الاكتفاء بالتعاون فنياً مع أفراد العائلة قد يؤثر أحياناً سلباً عليك، مع أنك فنانة محترفة؟
- سؤال جيد، بصراحة لا أستطيع أن أحمل تكاليف الإنتاج كاملة أو أن أعمل على كل التفاصيل لوحدي، ولذلك أعاون مع ابني، ويوجد مشروع مشترك بيننا، فهو يمكن أن يصبح معروفاً من خلال هذه الأعمال، وأنا أيضاً يمكنني أن أعود إلى الساحة من خلالها، وهذا هو المتاح لنا في الوقت الحالي. ربما لاحقاً، يصبح لديّ مدير أعمال أو جهة إنتاجية ويمكن أن تتغير الأوضاع لأن الزمن تغير كثيراً ولا يوجد شيء مضمون. وإذا ارتبطت بحفلات أكثر، عندها أستطيع الإنتاج في شكل أكبر.
- وحالياً، ابنك يلحن لك فقط؟
- هو يحب كثيراً أن يلحن لغيري أيضاً، ومن خلال هذه الأعمال يمكن أن ينطلق أكثر، لأنه يحب أن يتعاون مع فنانين وفنانات آخرين، المهم أن تنشر الأغنيات وأن يحبها الناس وتصبح مطلوبة.
- ابنك من جيل الشباب، وأنت من جيل الزمن الجميل وهذا أمر مهم أيضاً؟
- نعم، وهذا تحديداً ما أحب أن أقوله. الأغنيات الجديدة التي أقدمها مختلفة لأنها تحمل نكهةً جديداً من شخص جديد يدخل عالم الفن وهذا المزيج بين القديم والجديد جميل جداً.
- وهل تتابعين الجيل الجديد ومن هم الفنانون الشباب الذين تشعرين بأنهم فرضوا أنفسهم؟
- تلفتني لين حايك لأنها صاحبة صوت جميل وتغني مختلف الأنوار. هي تغني بطريقة هادئة، كما نقول «بالهمس»، ولذلك تصل إلى الناس من دون أن ترفع صوتها أو تبالغ في إظهار نفسها، كما أحب سعد لمجرد. هناك الكثير من الأصوات الشابة الموهوبة في الوطن العربي، خصوصاً في مصر.

ولكننا عدنا وأضافنا إليها بعض اللمسات الجديدة، من بينها أغنية «ما تكملش» من أبحان زوجي مازن زوادي وكلمات نبيل أفيوني وهي باللهجة المصرية، وقلبي مجروح، من كلمات وألحان رياض العلي وقدمها لي ابني باسم. كنا في كل فترة نعمل على أغنية معينة في الاستوديو الصغير الذي أسسه في المنزل، وجمعناها في باقة واحدة، لأنها أصبحت جاهزة، ومن غير المناسب أن تبقى محفوظة من دون إصدار. وبما أنه لا توجد حالياً جهة تدعمني، سواء شركة إنتاج أو مدير أعمال، قررنا إصدارها بأنفسنا كإثبات وجود ولكي أؤكد أنني ما زلت قادرة على تقديم أعمال وأغنيات جميلة. وعندما يصبح لدي مدير أعمال يمكن أن أنطلق أكثر في هذا المجال، فأنا أعمل حالياً ضمن الإمكانيات المتاحة.

- كيف خططت للعودة بعد كل هذا التغيير الذي شهده الفن اليوم، وبعد غياب ثلاثين عاماً، خصوصاً أن هناك نوعاً جديداً من الأغنيات وثمة فنانين جدد استطاعوا فرض أنفسهم بقوة، وبعضهم يحقق نجاحاً أكبر من نجوم الصف الأول؟
- لدي ثقة كبيرة بنفسي وبابني باسم، فهو مؤرّع وملحن، ويثبت وجوده حالياً في مجال الفن الشرقي والأغنية العربية. هو درس في المعاهد الموسيقية، ولديه أساتذة في الموسيقى الكلاسيكية.
- ... هي تجربة فنية خاصة بين أم وابنها؟
- نعم، ولديّ ثقة بأن الأغنيات التي أقدمها مميزة ومختلفة عما يقدمه الآخرون. وهذه هي النقطة التي أريد التركيز عليها؛ أنا لا أعود لمجرد العودة، بل أريد أن أقدم شيئاً خاصاً، وأن أترك لأبحان ابني باسم مساحة لكي تظهر، لأننا من عائلة فنية واحدة. أقدر نفسي كثيراً، لأنني مطربة من الزمن الجميل، وفي الوقت عينه أعمل على تقديم أغنيات جديدة. كل ما أريده هو أن أثبت وجودي، وإذا كان لي نصيب في العودة إلى الساحة الفنية بجدارة، فسأعود.
- أي أنك لا تريد أن تتواجد لمجرد الوجود؟
- لم أعد لكي أفرض نفسي بالقوة، بل لأثبت أنني موجودة وأستطيع أن أقدم شيئاً جديداً وأن أثبت حضوري بطريقة طبيعية.
- هل تعتقدين أن العودة إلى الفن بجدارة تكفي في هذا الزمن؟
- لديّ إيمان بأنه يوجد لديّ شيئاً مميزاً أقدمه، لكن اليوم من يريد أن ينطلق من جديد بجدارة، يجب أن يمتلك أغنية ناجحة وقادرة على الوصول إلى الناس، وليس بالضرورة أن يكون صوته جميلاً. لأن الصوت لا يكفي وحده، بل الأهم أن يقدم عملاً يحبه الناس ويرددونه، كما حصل سابقاً مع أغنية «حبيبي يا عيني» التي مازالت حتى اليوم تحمل صدق كبيراً، ولا توجد حفلة إلا وتُغنى فيها. واليوم، أحاول أن أقدم شيئاً، لكي أعرف ما إذا كان سيقبلني الناس من بعد أغنية «حبيبي يا عيني» بأعمالي الجديدة. هي مغامرة، وربما لا تكون سهلة،

أنها لا تعود لمجرد العودة، بل تريد أن تقدم شيئاً خاصاً.

- بعد غياب 30 عاماً عن الساحة طرحت ألبوماً جديداً من دون أن تنظمي مؤتمراً صحافياً أو تقومي بحملة إعلانية، لماذا؟
- هذا صحيح، ربما كان التوقيت غير مناسب، وبعدها جاءت فترة كأس العالم، وكنت أصدر أغنية تلو الأخرى. الألبوم يتضمن عشر أغنيات، فضلاً عن ثلاث أخرى طرحتها في فترات متلاحقة.
- وما الذي يجعل فناناً يعود بعد غياب 30 عاماً؟
- الأمر مرتبط بطروفي الشخصية، فأنا لم قبل أن أكون فنانة. عندما كنت في الفن تزوجت وأصبح لديّ أولاد، وكبرت عائلتي، فاضطررت إلى وقف مسيرتي الفنية والتفرغ للأولاد، لأنني وزوجي كنا في المجال عينه، وكنا سنضطر إلى الغياب عن الأولاد، خصوصاً أنهم كانوا صغاراً.
- ... ومن الوقت لكن حبك للفن لم يختف، وهذا ما دفعك إلى الإصرار على العودة؟
- إضافة إلى حبي للفن، فلقد كبر أولادي وأصبحت أشعر بفراغ، وكما يُقال: الفن يجري في دمي. لذلك، أردت أن أعود إلى المكان الذي كان يجب أن أكون فيه، فأنا أملك صوتاً ولديّ خلفية فنية. كما أنني وزوجي ننتمي إلى عائلتين فنيتين وحتى ابني، الذي يتولى أعمالاً حالياً يلحن لي ويعمل على الأغنيات الخاصة بي.
- ماذا عن الألبوم ومع من تعاملت فيه؟
- الألبوم يضم أغاني جديدة، وأخرى أعادنا تقديمها لأنها حققت انتشاراً كبيراً،

ورغم ابتعادها عن الساحة الفنية لأكثر من ثلاثة عقود بعد زواجها وتفرغها لعائلتها، بقيت أغنياتها حاضرة في الحفلات والبرامج الفنية، قبل أن تعود أخيراً إلى الغناء بأعمال جديدة، مستفيدة من تعاونها مع ابنها باسم زوادي في التلحين والإنتاج. في محاولة لاستئناف مسيرتها الفنية ومواكبة الجيل الجديد. يزبك تحدثت عن هذه العودة، معتبرة



لطيفة تطرح 6 أغنيات جديدة من ألبوم «شبهي بالمللي» . . وتواصل نجاحها

طرحت النجمة لطيفة ٦ أغنيات جديدة من ألبومها الصيفي «شبهي بالمللي»، لتواصل إطلاق أغنيات العمل تباعاً، وسط حالة من التفاعل الجماهيري اللافت، بالتزامن مع دخول أغنيات الألبوم ضمن توب الأسبوع على يوتيوب مصر، في مؤشر جديد على الانتشار الذي يحققه العمل منذ انطلاقه.

كل أغنية مساحة أكبر للتفاعل والوصول إلى الجمهور. ويطرح الدفعة الجديدة، أصبحت لطيفة على بُعد 5 أغنيات فقط من اكتمال ألبوم «شبهي بالمللي»، الذي يضم في مجمله 13 أغنية، وتقدم من خلاله توليفة متنوعة من الأنوار الموسيقية والتجارب الغنائية. وتتعاون لطيفة في الألبوم مع نخبة من صناع الموسيقى، من بينهم محمد رفاعي، وليد سعد، طارق مدكور، محمد يحيى، مصطفى حدوتة، إسلام رفعت، محمد الشافعي، وجيه كامل، إلى جانب مجموعة أخرى من الشعراء والممثلين والموزعين.

قائمة توب الأسبوع على يوتيوب مصر، لتواصل لطيفة حضورها القوي على المنصات الرقمية، بعد النجاح الذي حققته الأغنيات الأولى من الألبوم. ويأتي هذا التفاعل امتداداً للنجاح الذي حققته أغنية «شبهي بالمللي»، التي تصدرت قوائم الاستماع على منصة أنغامي في عدد من الدول العربية، إلى جانب حضورها القوي عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فيما جاءت أغنية «أنا بيجعيني» بحالة موسيقية مختلفة، اعتمدت على أجواء البهجة والطاقة الإيجابية.

- 13 أغنية تكتمل تباعاً

وتعتمد لطيفة في طرح ألبوم «شبهي بالمللي» على استراتيجية تقوم على إطلاق الأغنيات على مراحل، بدلاً من طرح الألبوم كاملاً مرة واحدة، بما يمنح

الأسماء البارزة في صناعة الأغنية المصرية. كما طرحت لطيفة أغنية «أجيبك إيه»، من كلمات وجيه كامل، وألحان وتوزيع إسلام رفعت، إلى جانب أغنية «من بره هاللة هاللة»، من كلمات مصطفى حدوتة، وألحان محمد يحيى، وتوزيع جيزو. وضمت الدفعة أيضاً أغنية «الصبر»، من كلمات محمد الشافعي، وألحان وتوزيع إسلام رفعت، بالإضافة إلى أغنية «أجيله كده»، التي تحمل توقيع أردني في الكلمات والألحان والتوزيع. وتختتم لطيفة الأغنيات الست بأغنية «خطر»، من كلمات شيكو، وألحان أردني، وتوزيع محمد فيفا.

تصدر يوتيوب يضيف نجاحاً جديداً للألبوم وحققت الأغنيات تفاعلاً ملحوظاً منذ طرحها، بالتزامن مع دخول أغنيات «شبهي بالمللي» ضمن

وجاءت الدفعة الجديدة بعد أن طرحت لطيفة في وقت سابق أغنيتي «شبهي بالمللي» و«أنا بيجعيني»، لتصل بذلك حصيلة الأغنيات المطروحة من الألبوم حتى الآن إلى 8 أغنيات من أصل 13 أغنية، على أن تطرح لطيفة 5 أغنيات أخرى خلال الفترة المقبلة لاستكمال الألبوم بالكامل.

تفاصيل 6 أغنيات جديدة

تضم الدفعة الجديدة 6 أغنيات متنوعة، حرصت لطيفة من خلالها على تقديم أكثر من حالة موسيقية، مع الاستعانة بمجموعة من أبرز الشعراء والممثلين والموزعين.

وتأتي في مقدمة الأغنيات «حب حب»، من كلمات الشاعر محمد رفاعي، وألحان وليد سعد، وتوزيع الموسيقار طارق مدكور، في تعاون يجمع ثلاثة من



العقل

طبية تكشف علامة دقيقة لتغير حاسة التذوق

وتشير الطبية، إلى أن الأدوية تعتبر عاملا منفصلا. فقد تسبب بعض الأدوية طعما معدنيا أو تقلل من حدة النكهات المألوفة. علاوة على ذلك، يربط الدماغ الطعام بالدكريات والمشاعر. ووفقا لها، يتغير مع مرور الوقت، موقفتنا من الأطعمة، فما كان سابقا مرتبطا بالمتعة ومصدر سريع للطاقة قد لا يعود جذابا. ومقابل ذلك تصبح النكهات الجديدة جزءا من عاداتنا الغذائية، ومع مرور الوقت، قد تصبح متعة تماما كما كان الشاي المحلى أو المشروبات الغازية في السابق. ولكن، التغير المفاجئ أو فقدان حاسة التذوق قد يكون علامة على وجود مرض، وفي هذه الحالة ينصح باستشارة أخصائي.

تشير الدكتورة يكاترينا كاشوخ، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، الخبيرة في مختبر «هيموتست»، إلى أن أمراض الفم قد تؤثر على حاسة التذوق. ووفقا لها، ترتبط التغيرات في عادات الأكل مع التقدم في السن بمجموعة من العوامل الفيزيولوجية والنفسية. وتقول: «تلعب حاسة الشم دورا كبيرا في حاسة التذوق، فرائحة الطعام هي التي تساعدنا على تمييز النكهات. لذلك، عندما تقل حساسية الشم، قد تبدو الأطعمة المألوفة أقل حدة. كما تلعب التغيرات الطبيعية في الجسم دورا أيضا. فمع التقدم في السن، قد تتغير سرعة الأيض، وحالة الأغشية المخاطية، ووظائف الجهاز الهضمي. وجفاف الفم، وأمراض الفم والأسنان، واحتقان الأنف، كلها عوامل قد تؤثر على حاسة التذوق».

دراسة تكشف: أحلامنا ليست

عشوائية والدماغ يعيد كتابة الواقع

كشفت دراسة علمية جديدة أن الأحلام ليست مجرد صور عشوائية تعبر عن العقل الباطن، بل هي عملية ديناميكية معقدة يعيد من خلالها الدماغ تشكيل الواقع بناء على عوامل مختلفة.

حلل الباحثون من معهد IMT للدراسات المتقدمة في لوكا، إيطاليا، أكثر من 3700 وصف للأحلام وأحداث اليقظة لـ 287 شخصا تتراوح أعمارهم بين 18 و70 عاما، وعلى مدار أسبوعين، سجل المشاركون أحلامهم وتجاربهم اليومية، كما جمع الباحثون بيانات حول عادات النوم، وسمات الشخصية، والقدرات المعرفية، والخصائص النفسية لكل مشارك في الدراسة.

ولعالجة وفهم هذا الكم الهائل من النصوص، استخدم الفريق معالجة اللغة الطبيعية، وهي فرع من فروع الذكاء الاصطناعي يكشف تلقائيا عن الروابط الدلالية والبنية في مجموعات كبيرة من النصوص، وقيمت الخوارزميات كيفية ترابط الأفكار والصور والكلمات في وصف الأحلام.

أظهرت النتائج أن الأحلام تحمل بنية داخلية، وتعكس مزيجا من الخصائص الفردية والأحداث اليومية، لكنها لا تعيد إنتاج الواقع بدقة، بل تقوم بتحويل التفاصيل المألوفة، حيث تمتزج أماكن العمل أو المستشفيات أو الفصول الدراسية بمواقع غير مترابطة، وتتبدل زوايا الرؤية، لتندمج مشاهد الحياة المختلفة في صورة واحدة حية وغنية.

وكشفت التحليلات أن أحلام المشاركين خلال فترة الإغلاق بسبب جائحة كوفيد-19، احتوت على مشاعر أقوى، وتركيز أكبر على مفاهيم القيود والحواجز والعزلة، لكن هذه الأنماط تراجعت تدريجيا مع مرور الوقت، مما يشير إلى قدرة الإنسان على التكيف النفسي مع الأحداث الضاغطة.

كما تفاوتت طريقة تحول الأحلام من شخص لآخر، فمن يعانون من شروود الذهن أثناء اليقظة كانت أحلامهم مجزأة حيث تنتقل الأحداث فيها بسرعة بين المشاهد، بينما من يمنحون أحلامهم أهمية أكبر، كانوا يروون تجارب أكثر غنى وتفصيلا وحسية.

وعلمت الباحثة الرئيسية، فالنتينا إنتشى، بالقول: «نتائجنا تظهر أن الأحلام ليست مجرد انعكاس للماضي، بل هي عملية حية تتشكل وفقا لهويتنا وما نمر به من تجارب».

وأكد الباحثون أن استخدام الذكاء الاصطناعي مكنهم من رصد أنماط خفية للأحلام كان من الصعب اكتشافها سابقا، مما يفتح الباب أمام أبحاث أكثر دقة وشمولا حول الوعي والذاكرة والعواطف والصحة النفسية.

قرأت لك

البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمريض السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة الضطاط؟

– الخيمة

• ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟

– ماري الياس

• ماذا تعني كلمة قراقوش؟

– النسر الأسود

• ماذا يعني اسم أديس أبابا؟

– الزهرة الجديدة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جداً ذو لون رمادي ضارب إلى الزرقة. وهو معدن طري جداً لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظراً إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتكسية وفي صنع الأنابيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملاً، فإنك ترى نفس الجانب دائماً.
- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبداً.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد لأنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالماء. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستطيع أن يلتقط جسماً صغيراً كحبة البازيلاء. وهو أيضاً مستكشف قوي للرائحة.
- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.

قصة الشاب الطيب

استيقظ الشاب من نومه نشطاً فأخذ حماماً بارداً لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبته وقبل يد أمه وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهباً إلى محطة القطارات فاليوم هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة آملاً في نيل درجة وطيفة عالية شاعرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعده فيترك إنطباعاً سيئاً.. كان مضطرباً بعض الشيء لكنه متماسك وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فانفتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لمة اشياؤها ثم أغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته. اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للنزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوفا والاحترام والشراء وهي تحاول حمل حقيبتها للنزول من القطار فأصرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبتها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهمار المطر.. وقف كثيراً للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتقت نظراتهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيراً على طيبتك. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأصرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظر هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهب سيارة الأجرة وأكرمهم الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدوم الله أن لا يتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق. وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخراً عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقدم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظراً لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوباً من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وأذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشاً وقد ظهرت ابتسامة جميلة حنونة على شفتيها وكأنها تعطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتاً طويلاً لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقترب من رئيسة اللجنة التي ربتت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيراً فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

مساحة للتلوين

